

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
ГБДОУ детского сада № 106
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 31.08.2022 г. № 46
Заведующий
ГБДОУ детского сада № 106
Невского района Санкт-Петербурга
Л.Г.Макеева



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Веселая Азбука: учимся и оздоравливаемся»**

**Возраст обучающихся:
дети дошкольного возраста от 5 до 7 лет**

Срок реализации: 1 год

**Разработчик: педагог дополнительного образования
Рюмина Анастасия Борисовна**

**Санкт-Петербург
2022**

Оглавление

1. Целевой раздел	2
1.1. Пояснительная записка	2
1.2. Цели и задачи реализации Программы	4
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.....	5
1.4. Механизм реализации Программы	6
1.5. Ориентированность Программы.....	6
1.6. Способы и формы работы с детьми.....	6
1.7. Условия реализации Программы	7
1.8. Планируемые результаты освоения Программы.....	7
2. Содержательный раздел	
2.1. Содержание Программы.....	8
2.2. Формы и методы организации Программы.....	8
2.3. Построение занятий по Программе	9
2.4. Тематическое планирование	11
3. Организационный раздел	
3.1. Объем образовательной нагрузки	14
3.2. Учебно-тематический план.....	15
3.3. Календарный учебный график	16
3.4. Условия успешности реализации Программы.....	17
3.4.1. Материально-техническое обеспечение	17
3.4.2. Перечень программ и технологий, используемых в образовательном процессе	17

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная программа по обучению дошкольников основам грамоты является целостной, интегрированной по подготовке детей к школе, развитию умственных способностей и познавательной активности дошкольников.

Актуальность

Данная программа дополнительного образования дошкольников 5-7 лет строится на основе следующих положений:

1. Одной из главных задач подготовки ребенка к школе является развитие его речи, обучение родному языку.

В возрасте пяти - семи лет речь для детей из средства общения превращается в объект познания. Для того, чтобы детям было легче выделить систему языка, отделить ее от системы предметов, им надо познакомиться с ее письменным вариантом, то есть с буквами. Именно в этом возрасте стоит начинать знакомить детей с элементами букв, учить их понимать различие таких понятий, как «звук» и «буква».

2. В последнее время растёт число детей с недостатками развития, в том числе речевого. Нарушения письма и чтения выявляются у 6-7% учеников общеобразовательных школ (Н.В. Новотворцева). Поэтому начинать профилактику данных нарушений необходимо как можно раньше, еще за порогом школы. Оптимальный возраст для этого – от пяти до семилет.

3. При обучении основам грамоты учитываются психофизиологические особенности детей пяти - семилетнего возраста:

а) Дети 5 - 7 лет очень эмоциональны, впечатлительны. Исследования психологов показали, что ребенок лучше запоминает то, что он пережил эмоционально.

б). Внимание и запоминание в этом возрасте еще очень слабы, особенно, если учение не захватывает. Значит надо строить занятия так, чтобы детям было интересно. Самым лучшим приемом для этого является игра.

в). Дети чрезмерно подвижны, значит надо давать на занятиях возможность выхода энергии в движении.

г) Не следует перегружать детей, т.к. для них в этом возрасте характерна повышенная утомляемость. Занятия не должны превышать по времени 20 – 30 минут.

4. Речь - сложнейшая функция человеческого организма. Она состоит из тонкого взаимодействия артикуляции, голосообразования, фонетического слуха и дыхания. И только комплексное воздействие на все направления речевого развития позволяет добиться быстрых положительных результатов.

4. Дошкольникам с речевой патологией необходимо формировать диафрагмально-релаксационный тип дыхания, т.к. он является базой такой сложной психофизиологической функции, как речевое дыхание.

По мнению Л.С. Выготского, речь невозможна без речевого дыхания, которое по многим характеристикам отличается от дыхания вне речи. Причем даже внутренняя речь с ее малейшими речевыми движениями базируется на речевом дыхании. Таким образом, здоровое дыхание, а на его основе полноценное речевое дыхание, являются непременной основой экспрессивной речи.

5. Современные дети живут и развиваются в эпоху информационной цивилизации, новых компьютерных технологий. Компьютеризация образования стала уже повсеместной. Обучающие и развивающие компьютерные технологии начинают применяться уже с раннего возраста, сохраняя интерес ребенка к обучающей деятельности на долгое время.

Учитывая все эти положения, за основу данной Программы взята БОС- технология в виде мультимедийной компьютерной программы “Здоровая Азбука” из серии БОС-программ “Учимся и оздоравливаемся”, разработанная НОУ "Институт БОС".

Это обучающая компьютерная программа биологической обратной связи на эмуляции без прибора ПБС-БОС – преобразователя биологических импульсов, основу которой составляет программа «БОС - Здоровье», является частью инновационной технологии А.А. Сметанкина, директора НОУ "Институт БОС".

Суть этого уникального метода БОС заключается в том, что спокойное, свободное дыхание «животом» с замедленным выдохом даёт возможность достичь полной синхронизации дыхания с изменением частоты сердечных сокращений. Методика, основанная на обучении навыку диафрагмально - релаксационного дыхания, позволяет активизировать скрытые резервы организма, улучшить самочувствие, обучаемость и трудоспособность детей.

БОС-программа «Учимся и Оздоровливаемся» содержит в себе тренинг по диафрагмальному дыханию и образовательный компонент: «Здоровая Азбука». В связи с этим, инновационность данной Программы заключается в синтезе образовательного и оздоровительного компонентов.

Обучение грамоте носит общеразвивающий характер, способствует развитию активной мыслительной деятельности, работоспособности, нравственно-волевых и эстетических качеств личности ребенка. Работая по данной Программе, дошкольники в игровой форме познакомятся и запомнят правописание всех букв русского алфавита, закрепив параллельно навык речевого дыхания. К тому же, работая по методике БОС, физиология ребенка повлечет за собой развитие таких необходимых для дальнейшего обучения функций, как: организация деятельности, общее интеллектуальное развитие, зрительно-пространственное восприятие, зрительно-моторную координацию, фонематический слух, речь, внимание, память.

Программа является современным продуктом, обеспечивающим использование мультимедийных возможностей компьютера, что позволяет обеспечить высокий уровень мотивации ребенка при проведении занятий.

Учитывая все выше сказанное, Программа “Веселая азбука: учимся и оздоравливаемся” направлена не только на подготовку дошкольников к обучению основам грамоты, но также на развитие диафрагмального и, на его основе, речевого дыхания. Ведь качество речи, ее громкость, плавность зависят именно от речевого дыхания.

Программа охватывает контингент дошкольников от 5-ти до 7-ми лет, в приоритете часто и длительно болеющих ОРЗ детей.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

Международными правовыми актами

- Конвенцией ООН о правах ребенка, 1989 г.;
- Конституцией РФ, 2020 г.

Федеральными документами

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013 года «Об утверждении федерального образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р;
- Письмом департамента государственной политики в сфере общего образования МО и науки РФ от 28.02.2014 № 08-249 «Комментарии к ФГОС ДО»;
- Приказом МО и науки РФ «Об утверждении Порядка приёма на обучение по образовательным программам ДО» от 08.04.2014 № 293 (зарегистрированного в

- Минюсте РФ 12.05.2014г.№ 32220, вступил в силу 27.05.2014);
- Приказом министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной Деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрирован 31.08.2020 № 59599)
 - Федеральным законом от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изм. и доп - Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - Уставом и локальными актами ГБДОУ.

Региональными документами

- Законом Санкт-Петербурга от 17.07.2013 №461-83 « Об образовании в Санкт-Петербурге»;
- Стратегией развития системы образования Санкт-Петербурга «Петербургская школа 2020»

1. 2. Цель и задачи реализации Программы

Цель – формирование первоначальных навыков чтения у детей 5-7 лет как предпосылка создания успешного обучения в школе и развитие дыхательных функций с использованием метода биологической обратной связи в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования.

Задачи:

1. Активизировать знания детей о звуковом строении слова.
2. Знакомить с понятиями «звук», «буква», «слово».
3. Познакомить с буквами русского алфавита.
4. Формировать мыслительные операции анализа и синтеза звукового состава слов.
5. Развивать фонематические процессы как средство предупреждения дисграфии.
6. Учить дифференцировать звуки, буквы между собой.
7. Развивать понимание речи, работать над расширением, уточнением и активизацией словаря.
8. Формировать у детей диафрагмально-релаксационный тип дыхания.
9. Развивать дыхательную и голосовую функцию речи дошкольников, просодические компоненты речи (темп, ритм, интонацию, эмоциональную окраску, мелодичность речи).
10. Развивать зрительное и слуховое восприятие, внимание, память.
11. Развивать монологическую, диалогическую речь;
12. Развивать внутреннюю свободу, познавательную активность, общительность.
13. Работать над налаживанием речевого синергизма (координации работы речеобразующего аппарата: дыхания, артикуляции, голосоподачи на равномерном выдохе).
14. Осуществлять профилактику нарушений голоса и речи.
15. Формировать и развивать новые речевые навыки, новый речевой и поведенческий стереотип и новое функциональное состояние в целом.
16. Оказать общеукрепляющее и оздоравливающее воздействие на организм ребёнка для нормализации его внутреннего физиологического состояния.
17. Использовать способности ребёнка к произвольной регуляции дыхания путём проведения оздоровительных дыхательных упражнений.
18. Регулировать гармоничность работы сердечно - сосудистой и дыхательной системы для выработки правильного дыхания.
19. Воспитывать у ребёнка осмысленное ценностное отношение к собственному физическому и духовному здоровью.

20. Воспитывать выдержку, настойчивость в достижении результатов.
21. Развивать устойчивый интерес к учебным занятиям.
22. Работать над устранением избыточного психоэмоционального и мышечного напряжения вне речи и во время нее.
23. Совершенствовать навыки диафрагмального и речевого дыхания.
24. Активизировать внутренние резервы детского организма.
25. Расширять знания о здоровом образе жизни.

Отличительной особенностью данной Программы является то, что в ее структуру входит не только образовательная деятельность, направленная на решение задач по подготовке дошкольников к обучению основам грамоты, но также оздоравливающий компонент в виде БОС-технологии “Здоровая Азбука”, способствующая укреплению психосоматического и психофизиологического здоровья детей через обучение их “правильному” диафрагмально-релаксационному дыханию.

Новизна Программы состоит в том, что она предусматривает использование эвристических приёмов, поисковых вопросов, приёмов сравнения, различных способов работы с наглядностью, в одновременном использовании развивающих и здоровьесберегающих технологий.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что программа «Веселая азбука: учимся и оздоравливаемся» является одним из этапов подготовки детей к обучению в школе и знакомит детей с первоначальными элементами грамоты. Программа предоставляет систему увлекательных игр и упражнений со звуками, буквами, словами на основе мультимедийной БОС-программы “Здоровая Азбука” с дыхательными тренингами, которые помогут детям сформировать просодические компоненты речи (диафрагмальное и речевое дыхание, темп, ритм, паузацию и интонированность речи, ее эмоциональную окраску), а также мыслительные операции, научит понимать и выполнять учебную задачу, поможет овладеть дошкольникам навыками речевого общения, способствует развитию некоторых психических процессов, таких как память, зрительное и слуховое восприятие, произвольное внимание.

1. 3. Принципы и подходы к формированию Программы

Принципы: согласно ФГОС ДО

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок проявляет активность в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- формирование познавательных интересов и действий ребёнка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- Принцип систематичности и последовательности;
- Принцип «занимательного общения»-использование занимательных методов преподавания материала.

Подходы:

- дифференцированный подход в процессе коррекционно-образовательной работы;
- комплексный подход коррекционно-образовательной работы (взаимодействие всех участников процесса: учителя-логопеда, ребенка, врача-педиатра, родителей);

1. 4. Механизм реализации Программы.

Системный и комплексный подход к реализации Программы осуществляется через блоки:

- Коррекционный
- Обучающий
- Развивающий
- Здоровьесберегающий
- Психологический
- Информационно – просветительский

1. 5. Ориентированность (направленность) Программы

Рабочая программа "Веселая Азбука: учимся и оздоравливаемся" ориентирована на здоровых детей дошкольного возраста 5-7 лет, а также детей, имеющих следующие проблемы:

- нарушения дыхательных функций речи;
- заикание;
- предпосылки нарушения чтения (дислексию) и письма (дисграфию);
- расстройства фонации;
- функциональные нарушения голоса;
- нарушения темпа речи;
- речевую тревогу;
- частые респираторные заболевания.

Применение БОС-терапии весьма эффективно для подготовки детей к школе (в качестве защиты от первичного стресса), укрепления ЦНС, развития речи дошкольников. В профилактических целях – для предупреждения нарушений голоса и речи, развития психосоматических заболеваний, для оздоровления организма в целом.

Относительными противопоказаниями являются:

- возраст ребенка младше 4 лет;
- соматические заболевания;
- острые инфекционные заболевания.

1. 6. Способы и формы работы с детьми.

Рабочая программа "Веселая Азбука: учимся и оздоравливаемся" ориентирована на подгруппы детей из четырех человек возрастом от 5 до 7 лет и проводится курсами. Изучение азбуки и освоение диафрагмально-релаксационного типа дыхания проходит последовательно в курсе занятий (физиологических тренингов), которые в мультимедийной программе "Здоровая Азбука" названы Уроками.

Курс состоит из 17 уроков.

1 урок — формирование речевого диафрагмально-релаксационного дыхания,
16 уроков — изучение звуков, сгруппированных попарно по акустическим и анатомо-физиологическим признакам (различение звуков, близких по способу и месту образования).

Каждое занятие комплексное и включает в себя 3 этапа:

I этап - подготовительный

II этап - основной

III этап – заключительный

Проведение занятий планируется 3 раза в неделю, продолжительностью 25-30 минут, во вторую половину дня.

Продолжительность каждого этапа занятия:

- 1 этап – 10 минут,
- 2 этап – 7-10 минут,
- 3 этап – 10 минут.

Занятия проводятся в кабинете учителя-логопеда, оснащённом компьютерным оборудованием, необходимым для реализации Программы.

После каждого занятия осуществляется проветривание помещения.

В первую очередь для прохождения курса приглашаются дети, длительно и часто болеющие (взаимодействие с врачом-педиатром ДОО).

После отбора детей берется согласие на проведение занятий по Программе у родителей данных воспитанников (взаимодействие с родителями).

Занятия по Программе являются интегрированными (беседа о здоровом образе жизни, мерах профилактики болезней и стрессовых ситуаций, формирование и закрепление диафрагмального и речевого дыхания, знакомство с буквами, дифференциация звуков и букв, развитие звуко-буквенной стороны речи в целом).

1. 7. Условия реализации Программы:

1. Заключение договора с родителями (согласие на проведение занятий по программе "Веселая Азбука: учимся и оздоравливаемся" с их детьми);
2. Тихое помещение;
3. Наличие компьютера, программного обеспечения БОС;
4. Желание ребенка;
5. Удобная и свободная одежда на ребенке;
6. Занятия проводятся либо до приема пищи, либо после приема пищи через 40 минут.

1. 8. Планируемые результаты освоения Программы:

- Ребенок осознает понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья, повышается уровень ориентации к современным условиям жизни.
- Образовательный процесс становится более интересным, разнообразным и эффективным (у детей расширяется кругозор, происходит обогащение познавательного развития, формируется устойчивый интерес к учебной деятельности). Обеспечивается всестороннее развитие личности ребёнка: эстетическое (чувство прекрасного, эмоциональная отзывчивость), умственное (развивается память, внимание, кругозор, воображение, речь, мышление), нравственное (формируется дружелюбие, активность и самостоятельность).
- У ребенка формируются навыки разумного поведения, приобщение к здоровому образу жизни.
- Ребенок способен различать понятия: «звук», «буква», «слог», «слово», а также:
 - различать на слух звуки речи, соотносить звук с образом буквы;
 - различать понятия: звук «гласный» - «согласный», согласный «мягкий» - «твёрдый», «глухой» - «звонкий»;
 - различать пары согласных звуков по глухости - звонкости, твердости – мягкости;
 - дифференцировать буквы Ё и буквы Ъ в словах;
 - осуществлять звукобуквенный анализ слов (определение количества звуков, букв в слове, их характеристика);
 - приобретает знания о дыхательной системе человека, газообмене;
- У ребенка формируется и закрепляется навык диафрагмального и речевого дыхания, умение расслабляться, дышать диафрагмой (животом);
- Ребенок владеет знаниями о необходимости и положительных сторонах применения «правильного» дыхания;
- формируется осознанное отношение воспитанников к своему здоровью,

убеждение в необходимости укрепления своего здоровья;

- обогащается словарный запас детей терминами: Дыхательная система, дыхание, легкие, сердце, диафрагма, стресс, иммунитет, профилактика болезней;
- Осуществляется профилактика нарушений голоса и речи;
- профилактика нарушений письменной речи.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание Программы

В содержательном разделе представлены:

- описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей, мотивов и интересов;
- календарно-тематическое планирование образовательной деятельности.

2.2. Формы и методы организации Программы.

Согласно ФГОС ДО, содержание образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами Программы и реализуются в различных видах деятельности (общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка).

Построение образовательного процесса основывается на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор форм работы осуществляется педагогом самостоятельно и зависит от контингента воспитанников, оснащенности дошкольного учреждения, культурных и региональных особенностей, специфики дошкольного учреждения, от опыта и творческого подхода педагога.

В процессе реализации Программы используются разнообразные формы: беседа, рассказ педагога, сопровождаемый наглядным показом, дидактические игры и задания, конкурсы, работа за ПК.

Перед формированием групп проводится беседа врачом-педиатром ДООУ, чтобы выяснить сведения о состоянии здоровья детей и выявлении противопоказаний работы за компьютером.

В пределах одного занятия виды деятельности могут несколько раз меняться. Это способствует удержанию внимания воспитанников и позволяет избежать их переутомления.

Формы проведения занятий различны. Предусмотрены как теоретические - рассказ педагога, беседа с детьми, рассказы детей, показ педагогом способа действия,- так и практические, в ходе которых дети под контролем педагога самостоятельно выполняют работу.

Методы работы:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ и т.д.)
- наглядный (показ иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.)
- практический (выполнение работы за компьютером.)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – воспитанники воспроизводят полученные знания и освоенные

способы деятельности;

- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности воспитанников на занятиях:

- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

2.3. Построение занятий по Программе.

Реализация Программы построена в виде занятий и проводится курсом. Курс равен 10 занятиям, включающим в себя теоретическую и практическую части.

Занятия по программе строятся с использованием БОС-тренажера дыхания «Здоровая Азбука» из серии мультимедийных БОС-программ «Учимся и оздоравливаемся».

Программа «Веселая Азбука: учимся и оздоравливаемся» состоит из курса занятий (физиологических тренингов), которые в БОС-программе «Здоровая Азбука» названы Уроками.

Курс включает в себя 17 уроков из «Здоровой Азбуки».

1 урок — формирование речевого диафрагмально-релаксационного дыхания,
16 уроков — изучение звуков, сгруппированных попарно по акустическим и анатомо-физиологическим признакам (различение звуков, близких по способу и месту образования).

Уроки содержат 241 слово, с разделением на слоги, выделением изучаемой буквы соответствующим цветом, определением места буквы в слове, звукопроизношением буквы в мягкой и твердой формах. На каждую букву представлено по 2 изображения, красочно проиллюстрированных. Слайды сопровождаются эталонным произнесением звуков и слов на выдохе.

В пособие «Здоровая Азбука», кроме образовательного компонента, включён и оздоровительный компонент. Использование пособия позволяет ребёнку изучать буквы алфавита в ритме 12-ти дыхательных движений в минуту. Вдох равен 1,5 сек., выдох – 3,5 сек. Этот ритм дыхания соответствует ритму диафрагмально-релаксационного дыхания детей 4-8 лет.

Используемое в Программе учебное электронное пособие «Здоровая Азбука» дает возможность каждому ребёнку изучать материал в ритме оптимального дыхания детей 5 – 7 лет.

Дидактический материал в пособии открывается на экране компьютера в заданном ритме, под который ребёнок подстраивает свое дыхание во время занятий. Ребёнку даётся инструкция, как надо дышать животом: на вдохе живот должен выпячиваться, а на выдохе – плавно втягиваться. Вдох надо делать через нос, а плавный выдох через рот.

Занятия по Программе являются интегрированными (беседа о здоровом образе жизни, мерах профилактики болезней и стрессовых ситуаций, формирование и закрепление диафрагмального и речевого дыхания, знакомство с буквами, дифференциация звуков и букв, развитие звуко-буквенной стороны речи в целом)

Интегрированное занятие состоит из двух частей:

- Оздоровительная – урок дыхания, где формируется диафрагмально- релаксационное дыхание, происходит тренинг мышц диафрагмы, коррекция нарушений функций грудной клетки, что, в свою очередь, способствует улучшению обмена веществ через лимфатические каналы - в целом происходит оздоровление организма за счет повышения иммунитета.

- Образовательно – коррекционная, где в частоте дыхательного цикла ребенка –

дошкольника преподносится учебный материал.
Занятия разделяются на теоретические и практические.
Каждое занятие комплексное. Оно включает в себя 3 этапа.

Содержание занятия:

I этап – подготовительный (теоретический)

Теоретические занятия предшествуют практическим. На них дети знакомятся с понятием «здоровый образ жизни», простейшими знаниями в области анатомии и физиологии сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Дети осваивают технику диафрагмального типа дыхания (дыхание животом).

Занятия на данном этапе проводятся без компьютерной аппаратуры в виде беседы, в ходе которой активно используются пособия «Будь здоров, малыш» и «Учебник здоровья для детей дошкольного и младшего школьного возраста».

II этап – основной (практический)

Работа на тренажере “Здоровая Азбука”, состоящая из следующих шагов:

1. Знакомство с буквами, представленными на экране компьютера из выбранного урока (дается их звуковой разбор и сравнительная характеристика).
2. Тренировка диафрагмального дыхания при открывании буквы, тренировка речевого дыхания при пропевании слова (изображения) на данную букву и его запоминание.

III этап – заключительный

Строится на последовательных видах деятельности:

1. Припоминание изображений на каждую букву из урока.
2. Определение элементов букв из урока, запоминание их написания.
3. Нахождение буквы в пособии по профилактике дисграфии «Найди букву. Программа развития и обучения дошкольника. Профилактика дисграфии. Для детей 5-6 лет». За каждую правильно показанную букву ребенок получает фишку.
4. Подведение итога занятия:
 - припоминание того, о чем говорилось на занятии, зачем учились дышать, с какими буквами познакомились;
 - подсчет фишек, определение победителя.

Проведение занятий планируется 3 раза в неделю, продолжительностью 25-30 минут, во вторую половину дня.

Продолжительность каждого этапа занятия:

- 1 этап – 10 минут,
- 2 этап – 5-10 минут,
- 3 этап – 10 минут.

Занятия проводятся в кабинете учителя-логопеда, оснащенном компьютерным оборудованием, необходимым для реализации Программы.

По окончании занятия педагог дает ребенку домашнее задание, в которое входит закрепление навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания 1-2 раза в день по 5-10 минут.

После каждого занятия осуществляется проветривание помещения.

Методологической основой Программы являются книги:

- «Будь здоров, малыш» (Учебник здоровья для детей дошкольного и младшего школьного возраста) А. А. Сметанкина,
- «Найди букву. Программа развития и обучения дошкольника. Профилактика дисграфии. Для детей 5-6 лет»,

- Технология биологической обратной связи «Здоровая азбука», разработанная под руководством А.А. Сметанкина, ученого-физиолога, кандидата биологических наук, директора Санкт-Петербургского НОУ "Институт БОС".

2.4. Тематическое планирование

Тематическое планирование теоретических занятий

(работа реализуется с использованием методического пособия Сметанкина А.А. «Будь здоров, малыш!» // Учебник здоровья для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб., 2006.)

Тема	Количество занятий	Цель и задачи
1. Что такое воздух. *Зачем мы дышим. * Как дышит человек.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомство ребенка с дыханием как основой жизни живых существ. • Знакомство ребенка с дыхательной системой человека и процессом газообмена: вдох – кислород, выдох – углекислый газ;
2. Что такое сердце? *Сердце и легкие-друзья. *Дыхание животом.	3	<ul style="list-style-type: none"> • Показать взаимосвязь работы дыхательной и сердечно –сосудистой систем человека. • Обучение технике дыхания животом. • Сформировать понятие физиологической функции сердца, как живого насоса; • Показать связь частоты дыхания и величины пульса; • Знакомство с диафрагмальным типом дыхания; • Обучение технике расслабления.
3. Знакомство с компьютером.	1	Проведение ознакомительного занятия на компьютере
4. Да здравствует хорошее настроение! *Коварный стресс. *Давайте жить дружно.	2	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепить понятие стресса и его негативного воздействия на здоровье человека. • Объяснить, почему человек, подверженный стрессу, может заболеть; • Объяснить, почему стресс и плохое настроение может привести к болезни; • Закрепить понимание физиологической особенности дыхания животом как главной защиты от стресса и болезней
5. Умеем управлять собой.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Показать связь навыка диафрагмально –релаксационного дыхания с умением управления эмоциональным состоянием и здоровьем человека. • Объяснить, что основа дружеских отношений - это умение слушать и слышать друг друга. • Закрепить понимание того, что навык

		дыхания животом поможет ребенку в ситуациях, в которых необходимо быть спокойным и внимательным
6. Что мы узнали?	2	<ul style="list-style-type: none"> • Систематизировать и закрепить знания, полученные во время теоретических и теоретическо - практических уроков. • Закрепление знаний детей о ЗОЖ; • Закрепление знаний о дыхательной системе организма человека; • Закрепление знаний о сердечно – сосудистой системе организма человека; • Закрепление навыка дыхания животом.

Всего – 10 занятий.

Тематическое планирование практической части занятия.
(работа реализуется с использованием программы «БОС – здоровье»
тренажер «Здоровая азбука»)

№ занятия	Тема	Содержание	Задание
1	Урок 1 «Буквы А, О»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Слайд - шоу «Слова на букву А» 2. Подстрой дыхание 3. Слайд - шоу «Слова на букву О» 4. Подстрой дыхание 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Посмотрите, как выглядят буквы А, О. (звуко-буквенный разбор) 2. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 3. Подстройте свое дыхание под открывание картинок.
2	Урок 2 «Буквы У, Ы» Урок 3 «Буквы Э, И»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Слайд - шоу «Слова на букву У» 2. Подстрой дыхание 3. Слайд - шоу «Слова с буквой Ы» 4. Подстрой дыхание 5. Слайд - шоу «Слова на букву Э» 6. Подстрой дыхание 7. Слайд - шоу «Слова на букву И» 8. Подстрой дыхание 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Посмотрите, как выглядят буквы У, Ы. (звуко-буквенный разбор) 2. Запомните слова, которые начинаются на букву У, затем те, в которых есть буква Ы. 3. Подстройте свое дыхание под открывание картинок. 4. Посмотрите, как выглядят буквы Э, И. (звуко-буквенный разбор) 5. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 6. Подстройте свое дыхание под открывание картинок.
3	Урок 4 «Буквы П, Б»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Слайд - шоу «Слова на букву П» 2. Подстрой дыхание 3. Слайд - шоу «Слова на букву Б» 4. Подстрой дыхание 5. Слайд – шоу «Слова на 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Посмотрите, как выглядят буквы П, Б (их характеристика, сходства и отличия) 2. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 3. Подстройте свое дыхание под открывание картинок.

	Урок 5 «Буквы Т, Д»	букву Т» 6. Подстрой дыхание 7. Слайд – шоу «Слова на букву Д» 8. Подстрой дыхание	4. Посмотрите, как выглядят буквы Т, Д (их характеристика, сходства и отличия) 5. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 6. Подстройте свое дыхание под открывание картинок.
4	Урок 6 «Буквы К, Г» Урок 7 «Буквы В, Ф»	1. Слайд – шоу «Слова на букву К» 2. Подстрой дыхание 3. Слайд – шоу «Слова на букву Г» 4. Подстрой дыхание 5. Слайд – шоу «Слова на букву Ф» 6. Подстрой дыхание 7. Слайд – шоу «Слова на букву В» 8. Подстрой дыхание	1. Посмотрите, как выглядят буквы К, Г (их характеристика, сходства и отличия) 2. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 3. Подстройте свое дыхание под открывание картинок. 4. Посмотрите, как выглядят буквы В, Ф (их характеристика, сходства и отличия) 5. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 6. Подстройте свое дыхание под открывание картинок.
5	Урок 8 Буквы С, З Урок 9 Буквы Ш, Ж	1. Слайд – шоу «Слова на букву С» 2. Подстрой дыхание 3. Слайд – шоу «Слова на букву З» 4. Подстрой дыхание 5. Слайд – шоу «Слова на букву Ш» 6. Подстрой дыхание 7. Слайд – шоу «Слова на букву Ж» 8. Подстрой дыхание	1. Посмотрите, как выглядят буквы С, З (их характеристика, сходства и отличия) 2. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 3. Подстройте свое дыхание под открывание картинок. 4. Посмотрите, как выглядят буквы Ш, Ж (их характеристика, сходства и отличия) 5. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 6. Подстройте свое дыхание под открывание картинок.
6	Урок 10 Буквы Ч, Щ Урок 11 Буквы Ц, Х	1. Слайд – шоу «Слова на букву Ч» 2. Подстрой дыхание 3. Слайд – шоу «Слова на букву Щ» 4. Подстрой дыхание 5. Слайд – шоу «Слова на букву Ц» 6. Подстрой дыхание 7. Слайд – шоу «Слова на букву Х» 8. Подстрой дыхание	1. Посмотрите, как выглядят буквы Ч, Щ (их характеристика, сходства и отличия) 2. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 3. Подстройте свое дыхание под открывание картинок. 4. Посмотрите, как выглядят буквы Ц, Х (их характеристика, сходства и отличия) 5. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 6. Подстройте свое дыхание под открывание картинок.
7	Урок 12 Буквы М, Н	1. Слайд – шоу «Слова на букву М» 2. Подстрой дыхание	1. Посмотрите, как выглядят буквы М, Н (их характеристика, сходства и отличия)

	Урок 13 Буквы Л, Р	3. Слайд – шоу «Слова на букву Н» 4. Подстрой дыхание 5. Слайд – шоу «Слова на букву Л» 6. Подстрой дыхание 7. Слайд – шоу «Слова на букву Р» 8. Подстрой дыхание	2. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 3. Подстройте свое дыхание под открывание картинок. 4. Посмотрите, как выглядят буквы Л, Р (их характеристика, сходства и отличия) 5. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 6. Подстройте свое дыхание под открывание картинок.
8	Урок 14 Буквы Е, Ё Урок 15 Буквы Ю, Я	1. Слайд – шоу «Слова на букву Е» 2. Подстрой дыхание 3. Слайд – шоу «Слова на букву Ё» 4. Подстрой дыхание 5. Слайд – шоу «Слова на букву Ю» 6. Подстрой дыхание 7. Слайд – шоу «Слова на букву Я» 8. Подстрой дыхание	1. Посмотрите, как выглядят буквы Е, Ё (их характеристика, сходства и отличия) 2. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 3. Подстройте свое дыхание под открывание картинок. 4. Посмотрите, как выглядят буквы Ю, Я (их характеристика, сходства и отличия) 5. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 6. Подстройте свое дыхание под открывание картинок.
9	Урок 16 Буквы Ъ, Ь, Й	1. Слайд – шоу «Слова на букву Ъ» 2. Подстрой дыхание 3. Слайд – шоу «Слова на букву Ь» 4. Подстрой дыхание 5. Слайд – шоу «Слова на букву Й» 6. Подстрой дыхание	1. Посмотрите, как выглядят буквы Ъ, Ь (их характеристика, сходства и отличия) 2. Посмотрите, как выглядит буква Й (ее характеристика, сходства и отличия с буквой И) 3. Запомните слова, которые начинаются на букву Й, в каких словах есть буквы Ъ, Ь. 4. Подстройте свое дыхание под открывание картинок.

Всего – 9 занятий.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Объем образовательной нагрузки

План организации образовательной деятельности детей старшего дошкольного возраста от 5 до 7 лет на 2022-2023 учебный год составлен с учетом требований, определенных нормативными документами:

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Федерального закона РФ «Закона об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ
- Уставом ГБДОУ детский сад № 106
- Локальными актами ГБДОУ детский сад № 106

План составлен с учетом пятидневной рабочей недели.

Образовательная область	Наименование услуги	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Всего занятий	Длительность (мин)
Речевое развитие	Веселая Азбука : учимся и оздоравливаемся.	3	10	10	25-30

3.2. Учебно-тематический план

Программа рассчитана на курс из 10 занятий для дошкольников 5 – 7 лет.

Для успешного освоения Программы на занятиях численность детей в группе должна составлять не более 4 человек.

1 занятие включает в себя теоретическую и практическую части.

№	Тип занятия	Кол-во занятий
1	Теоретическое занятие “Урок дыхания”	1
2	Практические занятия без использования датчиков. Мультимедийная программа «Здоровая азбука» (БОС-тренажер)	9
Итого занятий на курс		10

Длительность одного занятия – 25-30 мин.

Учебно-тематическое планирование

№	Тема	Количество минут				Форма контроля
		теория	практика	заклуч. часть	всего	игра
1	Знакомство с компьютером. Что такое воздух. Зачем мы дышим. Как дышит человек. Дыхание животом.	15		10	25	
2	Что такое воздух. Зачем мы дышим. Как дышит человек. Буквы А, О	10	10	10	30	
3	Что такое сердце. Сердце и легкие- друзья. Дыхание животом. Буквы У, Ы. Буквы Э, И	10	10	10	30	
4	Что такое сердце.	10	10	10	30	

	Сердце и легкие- друзья. Дыхание животом. Буквы П, Б. Буквы Т, Д					
5	Что такое сердце. Сердце и легкие- друзья. Дыхание животом. Буквы К, Г. Буквы В, Ф	10	10	10	30	
6	Что такое сердце. Сердце и легкие- друзья. Дыхание животом. Буквы С, З. Буквы Ш, Ж	10	10	10	30	
7	Да здравствует хорошее настроение! Коварный стресс. Давайте жить дружно. Буквы Ч, Щ. Буквы Ц, Х	10	10	10	30	
8	Да здравствует хорошее настроение. Коварный стресс. Давайте жить дружно. Буквы М, Н. Буквы Л, Р	10	10	10	30	
9	Умеем управлять собой. Буквы Е, Ё. Буквы Ю, Я.	10	10	10	30	
10	Что мы узнали? Буквы Ъ, Ь, Ы	10	10	10	30	

3.3. Календарный учебный график

Группа детей	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных часов в месяц	Количество учебных часов на курс	Режим занятий
Подготовительная № 3	1 ноября	30 ноября	6 ч.	6 ч.	3 раза в неделю
Подготовительная № 3	1 декабря	30 декабря	6 ч.	6 ч.	3 раза в неделю
Подготовительная № 3	9 января	3 февраля	6 ч.	6 ч.	3 раза в неделю
Подготовительная № 1	6 февраля	3 марта	6 ч.	6 ч.	3 раза в неделю
Подготовительная № 2	6 марта	31 марта	6 ч.	6 ч.	3 раза в неделю
Подготовительная № 4	3 апреля	28 апреля	6 ч.	6 ч.	3 раза в неделю
Подготовительная № 4	1 мая	26 мая	6 ч.	6 ч.	3 раза в неделю

Расписание занятий

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1-ая половина дня	-	-	-	-	-
2-ая половина дня	16.00 – 16.30	-	16.00 – 16.30	-	16.00 – 16.30

3.4. Условия успешности реализации Программы.

Для повышения эффективности занятий необходимо, чтобы выполнялся ряд требований:

1. Регулярность (не менее 2-3 раз в неделю с каждым воспитанником в течение всего курса занятий), основанная на осознании воспитанниками необходимости посещения уроков здоровья;
2. Отношение к оздоровительным занятиям со стороны администрации и родителей как к полноценному предмету;
3. Тесная связь с воспитателями группы, медицинскими работниками и родителями.

3.4.1. Материально-техническое обеспечение

1. Пять рабочих мест для работы с ПК (1 стол для ПК, 4 детских стула)
2. Один ПК с установленной программой «Здоровая Азбука»
3. Методические пособия;
4. Наглядно-демонстрационный материал;
5. Презентации с познавательной информацией.

3.4.2. Перечень программ и технологий, используемых в образовательном процессе.

1. Электронное пособие - тренажер «Здоровая Азбука» из серии «Учимся и оздоравливаемся». А. Сметанкин, С. Сметанкина. - СПб, БИОСВЯЗЬ, 2009 г.
2. А. Сметанкин, А. Межевалов, В. Рмодин. «Будь здоров, малыш!»// Учебник здоровья для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, БИОСВЯЗЬ, 2006г.
3. Новиковская О.Н. «Найди букву. Программа развития и обучения дошкольника. Профилактика дисграфии. Для детей 5-6 лет». - СПб, Нева, 2004.
4. Л.В. Баль, В.В. Ветрова. «Букварь здоровья» - М., ЭКСМО, 1995г.
5. А. Сметанкин. «Здоровье на 5+» - СПб, БИОСВЯЗЬ, 2007г.
6. А. Сметанкин. «Дыхание по Сметанкину» - СПб, БИОСВЯЗЬ, 2007 г.
7. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.
8. Е.В. Колесникова. Программа по подготовке к обучению грамоте «От звука к букве». – М., Ювента, 2008 г.
9. Журова Л.Е., Варенцова Н. С, Дурова Н.В, Невская Л.Н. Обучение дошкольников грамоте. М; Вентана – Граф ,2013
10. Алексеева М.М. Речевое развитие дошкольников. М., 1999.
11. Варенцова Н.С. Подготовка к обучению грамоте в детском саду. МН., 1996
12. Ефименкова Л.Н. Формирование речи у дошкольников. М., 2001

13. Кузнецова Е.В, Тихонова И.А «Обучение грамоте детей с нарушениями речи» :М Творческий Центр Сфера 2009.